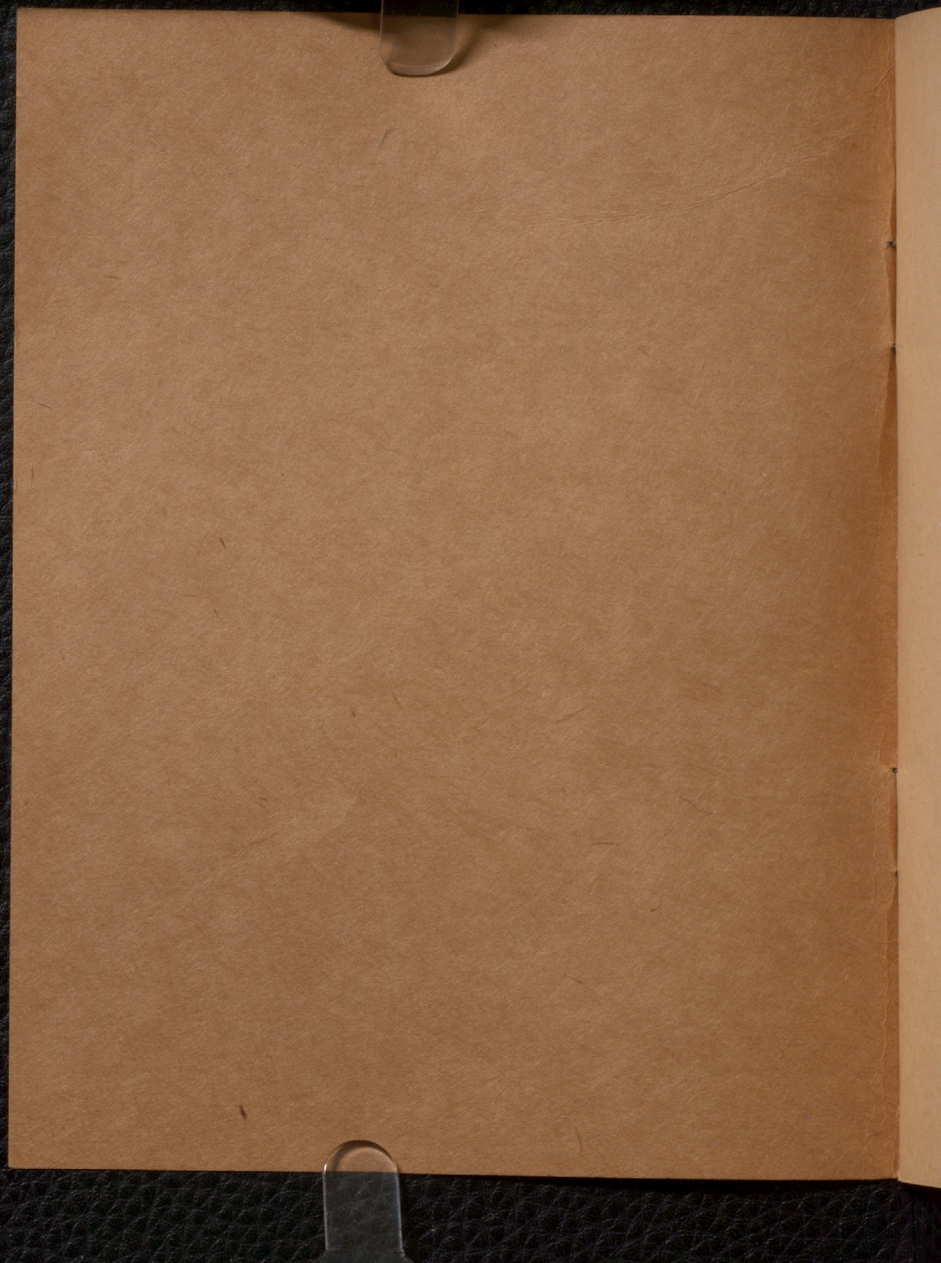


Recettes Utiles
pour la
Cuisine Electrique



Compliments
The
Shawinigan Water & Power
Company

FEVRIER 1. 1928



(9) 250

Recettes Utiles
pour la
Cuisine Electrique



Compliments

The
Shawinigan Water & Power
Company

FEVRIER 1. 1928

Recent Advances
in
Cable Engineering



Published by
The
American Water & Power
Company

1912

LES SOINS DU POELE ELECTRIQUE ET DES APPAREILS ELECTRIQUES

Le premier soin est d'entretenir le poêle très propre.

Après chaque cuisson le four doit être essuyé à l'intérieur, lavé avec un peu d'eau tiède et du savon s'il en a besoin, et lorsqu'il n'est pas usagé laissez-le ouvert un peu.

Si les aliments renversent sur les ronds du poêle, il faut laisser sécher et ensuite épousseter les ronds avec un petit balai. Par exemple, en faisant des bonbons, laissez brûler en cendre ce qui renverse avant d'enlever le courant et époussetez.

Pour cuire les pâtisseries, il faut d'abord laisser monter la chaleur au degré voulu dans le four, puis tournez la clef du four d'en haut complètement à (off) avant de mettre la pâte dans le four. Il faut ensuite surveiller le thermomètre et tourner les clefs de manière à ce que la chaleur voulue soit conservée pendant la cuisson.

Les thermomètres ne sont pas tous semblables, mais avec chaque poêle le client reçoit généralement un livret qui explique les différentes températures.

Quand les aliments ont commencé à bouillir si vous tournez la clef à (low) ils continueront à cuire tout aussi bien et vous dépenserez moins de courant.

DES APPAREILS ELECTRIQUES.

Ceux-ci peuvent très bien se connecter sur les douilles des lumières électriques, mais il est préférable d'avoir des prises de courant tout autour des pièces pour connecter la balayeuse électrique, la machine à laver, le fer à repasser, et dans la salle à dîner, le percolateur, le gaufrier, etc., etc., et dans les autres pièces, les lampes portatives, lampe à piano, etc., etc.

Le percolateur, le gaufrier et le grille-pain, etc. ne doivent pas être placés dans l'eau pour les laver, mais il faut les nettoyer en dedans avec un linge humide. Pour le percolateur, faites bouillir un peu de soda dedans pendant quelques minutes et rincez avec de l'eau froide.

Pour connecter les appareils, connectez d'abord la corde après la douille de la lampe ou après une prise de courant, et connectez ensuite l'appareil.

Pour enlever la connection des appareils, faites le contraire, enlevez-le de l'appareil d'abord et ensuite la corde de la prise du courant ou de la douille de la lampe. En faisant ceci vous ne risquez pas de brûler

l'élément de l'appareil s'il y a un court circuit dans la corde.

LE COUT DE L'ELECTRICITE

A venir jusqu'à ces dernières années, on considérait comme un luxe l'usage d'appareils électriques. Aujourd'hui, on estime que c'est une nécessité. Cela tient à ce que l'on a constaté que rien ne contribuait autant à faciliter et simplifier les travaux ménagers et à mettre du confort et de l'agrément dans le foyer.

L'emploi des appareils électriques est très peu coûteux. Nous donnons ci-dessous un tableau qui indique le rendement que l'on peut obtenir de divers appareils électriques pour un centin seulement.

Pour un Centin vous Obtenez le Service Suivant:—

Aspirateur de poussière (Vacuum)	60 minutes	
Machine à laver	34	"
Machine à repasser	25	"
Réchaud (Chafing Dish)	25	"
Victrola électrique	4 heures 10	"
Fer à repasser, 6 livres	18	"
Fer à repasser, 3 livres	30	"
Sécheur de cheveux	1 heure 20	"
Coussin ..	2 heures 10	"
Moteur "Utility" ..	2 heures 10	"
Machine à coudre	2 heures 10	"
Vibro-masseur ..	2 heures 10	"
Chauffe-moteur ..	1 heure 40	"
Fer à friser	6 heures 40	"

Lampe portative	3 heures 20 minutes
Thermo-plongeur	34 "
Laveuse de vaisselle	40 "
Grille-pain	19 "
Gril	17 "
Pétrain	50 "
Allume-cigares	10 "
Gaufrier (Waffle iron)	17 "
Pot à barbe	40 "
Poêle électrique	selon sa capacité
Réfrigérateur	" " "
Réchaud portatif	" " "

La cuisson par l'électricité est la meilleure et la moins dispendieuse, les aliments ont meilleur goût et la cuisson est plus uniforme que par n'importe quel autre moyen.

QUELQUES RENSEIGNEMENTS SUR LA CUISSON

Les Soupes:

Les soupes faites à la maison sont meilleures que celles achetées en boîtes.

Un os de bœuf ou de veau, bouilli pendant une couple d'heures fait un bon bouillon de soupe. Si vous désirez une soupe au vermicelle, vous n'avez qu'à y ajouter le vermicelle voulu au bouillon avec du sel, du poivre et un peu d'oignon haché. Si vous désirez une soupe aux légumes, ajoutez les légumes voulus, et de même pour n'importe quelle soupe que vous désirez.

LA CUISSON DES VIANDES

Les Volailles:

Si vous faites une pâte avec de la farine et de l'eau pour couvrir la volaille une fois farcie et placée dans la lèchefrite, la volaille rôtira sans trop sécher, et une fois la pâte durcie vous pouvez l'enlever un peu pour arroser la volaille.

Pour cuire un jambon dans le four vous pouvez faire une pâte comme celle pour la volaille seulement enveloppez tout le jambon ayant soin de le mettre tremper dans de l'eau tiède la veille pour enlever un peu de sel. Enveloppez-le dans la pâte et laissez cuire trois ou quatre heures jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Pour faire le roast beef. La meilleure manière est de le garnir de petits morceaux d'oignon et de lard en plantant la pointe d'un couteau très vif et enfonçant de petits morceaux d'oignon ci et là. Saupoudrez le ensuite de farine et avant de le mettre dans le four passez le dans une lèchefrite très chaude avec un peu de beurre. Placez le roast beef sur un gril, si c'est possible, dans la lèchefrite et mettez dans un four de 450°, salé et poivré. Puis, arrosez toutes les 15 minutes avec $\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante avec un peu de beurre dedans. La longueur de la cuisson dépend du goût de la cuisinière. Si vous aimez le bœuf saignant, laissez le moins longtemps.

LA CUISSON DES LEGUMES

Les légumes cuits dans le four du poêle électrique sont beaucoup meilleurs que ceux cuits à grande eau. Pour les faire cuire dans le four ils ont besoin de très peu d'eau et, par conséquent, ils gardent les vitamines si absolument nécessaires à la santé.

Les pommes de terre peuvent être cuites en robe de chambre, c'est-à-dire avec la pelure bien brossée, dans un four de 400°. Vous pouvez aussi les peler, les laver et les couper en cubes, puis les faire cuire en les arrosant de beurre fondu, de sel et de poivre, dans un four de 400°. On encore vous pouvez les placer autour du rôti et en faire des pommes de terre brunes.

Les carottes, les navets, les panets, peuvent être tranchés et arrosés de beurre fondu, de sel et de poivre. Ajoutez un peu d'eau et vous aurez des légumes délicieux cuits dans le four du poêle électrique.

LA CUISSON DES PATES

Pour un gâteau ordinaire, ou autres gâteaux du même genre, la température du four du poêle électrique Gurney doit être 325° et 350° pour finir la cuisson. Il est mieux de tourner les clefs à (full) en commençant le gâteau et de tourner la clef d'en haut à (off) en le plaçant dans le four. Ne laissez jamais la clef d'en haut autre que (off) quand vous placez un gâteau dans le four, car la chaleur cuira le dessus du gâteau sans lui donner la chance de lever. Ne laissez jamais atten-

dre la pâte avant de la mettre au four, car si vous faites cela le gâteau sera plein de yeux.

Les gâteaux éponges doivent être cuits dans un four très doux.

*

Pour les dames qui sont intéressées dans de nouveaux plats et des nouvelles recettes, elles trouveront parmi les menus suivants des plats délicieux et très facile à préparer.



DIMANCHE

MENU.

Cocktail aux fruits.

Poulet à la Western.

Pommes de terre au persil.

Beignets au blé d'inde (corn fritters).

Crème glacée à la vanille.

Cocktail aux fruits.—

Pelez des pommes, oranges, ananas et pamplemousses. Coupez par petits morceaux et ajoutez du sucre et un peu d'eau froide et placez sur la glace pour la nuit. Servez vous de la quantité voulue.

Poulet à la Western.

Lavez le poulet, coupez-le par morceaux et trempez chaque morceau dans de la farine, assaisonnez de sel et de poivre. Faites rôtir dans de la graisse et du beurre très chaud jusqu'à ce qu'il soit doré. Couvrez votre lèchefrite et placez dans un four modéré jusqu'à ce qu'il soit cuit bien tendre; enlevez la viande, videz une tasse de lait chaud dans la lèchefrite, épaissez si nécessaire et videz la sauce sur le poulet avant de servir.

Beignets au Blé d'Inde.

2 tasses de blé d'inde

1 $\frac{1}{4}$ tasse farine

1 cuillerée à table de poudre à pâte

2 cuillerées à thé de sel

2 Oeufs

$\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de paprika.

Coulez le blé d'inde, ajoutez la farine, le sel et la poudre à pâte, le paprika si désiré. Ajoutez les jaunes d'œufs, ajoutez les blancs battus en neige en dernier lieu. Faites frire dans de la graisse chaude par cuillerée à table.

Pommes de terre au persil.

Faites bouillir les pommes de terre, quand elles sont cuites, enlevez l'eau, salez et saupoudrez de persil haché en les servant.

Crème Glacée à la Vanille.

Fouettez une chopine de crème avec $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel fin et 1 cuillerée à thé d'essence de vanille. Quand la crème est fouettée, ajoutez-y $\frac{1}{4}$ tasse de sucre de fruit; faites geler dans la glacière électrique pendant quatre heures.

LUNDI

MENU

Soupe au riz (ordinaire)

Omelette pommes de terre et viande cuite

Pouding au riz et coconut.

Omelette.

2 tasses pommes de terre pilées

1 tasse viande hachée (reste de poulet du dimanche)

$\frac{1}{4}$ tasse lait

Sel et poivre.

Mêlez la viande hachée avec les pommes de terre, sel, poivre et lait. Faites frire dans le beurre comme pour une omelette et repliez-la en deux une fois rôtie en dessous, tout comme une omelette.

Pouding au riz et coconut.

4 tasses de lait

3 cuillérées à table de riz pas cuit

$\frac{1}{2}$ tasse sucre brun

$\frac{1}{4}$ cuillérée à thé de sel

1 cuillérée à table de beurre

$\frac{1}{2}$ tasse de coconut en boîte Baker's

$\frac{1}{2}$ cuillérée à thé d'essence d'amande

Lavez le riz et mettez-le dans un plat long et plat avec le sucre, sel, beurre et lait. Placez dans un four 300° pendant 1½ heures en brassant de temps en temps. Enlevez-la du four, ajoutez le coconut et l'essence, et remettez au four pendant ½ heure.



MARDI

MENU

Bouillon

Jambon cuit au four

Pommes de terre sucrées ruissolées

Epinards à la crème

Fruits.

Bouillon.

1 lb. bœuf coupé en cubes

1 pinte d'eau froide

1 cuillerée à thé de sel

$\frac{1}{3}$ tasse de céleri haché fin

$\frac{1}{3}$ tasse carottes hachées

$\frac{1}{3}$ tasse d'oignon haché.

Laissez la viande dans l'eau jusqu'à ce que l'eau soit prête à bouillir et laissez-la pendant quatre ou cinq heures. Coulez, ajoutez les légumes, sel et poivre; laissez bouillir une heure, coulez et servez chaud en hiver et glacé en été.

Jambon cuit au four.

Laissez tremper le jambon dans de l'eau tiède toute la nuit, le matin enlevez l'eau et avec une pâte

faite avec de la farine et de l'eau enveloppez le jambon et posez le dans une lèchefrite et faites cuire dans un four modéré jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.

Pommes de terre rissolées.

Pelez, lavez et coupez les pommes de terre par bandes sur la longueur, essuyez-les et trempez dans du beurre, salez et poivrez et faites cuire dans un four chaud.

Epinards à la Crème.

Lavez les épinards. Faites bouillir, coulez et hachez. Faites une sauce blanche épaisse et ajoutez-y les épinards. Mettez juste assez de sauce blanche pour faire comme une pâte avec les épinards.



MERCREDI

MENU

Bouilli au peignes (clam chowder)

Salade au légumes

Gelée au café

Gâteau ordinaire.

Bouilli au peignes (clam chowder).

1 pinte de peignes hachés

4 pommes de terre hachées

1 tranche d'oignon

$\frac{1}{8}$ lb. lard salé coupé très fin

2 cuillerée à thé sel,

$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé poivre

1 cuillerée à table de beurre

1 pinte de lait.

Faites frire le lard salé et les oignons, ajoutez les pommes de terre hachées et les (clams) avec sel et poivre; cuisez dans deux tasses d'eau bouillante 20 minutes. Ajoutez le lait et le jus des (clams), et le beurre. Servez chaud.

Salade aux Légumes.

Sur les feuilles de laitue placez des tranches de concombres, de tomates, du céleri haché et des radis tranchés; servez avec de la mayonnaise ou une sauce française. Servez avec des tranches de pain brun très minces et beurrées.

Gelée au café.

A une cuillerée de thé de gelatine trempée dans un peu d'eau froide, ajoutez $\frac{1}{2}$ tasse de café bouillant très fort en brassant, laissez refroidir. Fouettez $1\frac{1}{2}$ tasse de crème, ajoutez-y $\frac{1}{4}$ tasse de sucre de fruit, mêlez-y la gelée refroidie et placez dans la glacière.

Gâteau ordinaire.

$1\frac{3}{4}$ tasses de farine Five Roses
 $\frac{1}{4}$ tasse de fécule de patate Casco
2 cuillerées à thé de poudre à pâte
 $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé sel
—Sassez trois ou quatre fois—
 $\frac{1}{4}$ tasse de beurre crémé, avec
1 tasse de sucre de fruit

Ajoutez 1 tasse de lait, brassez, ajoutez la farine, brassez à grands tours quatre ou cinq fois. Cuisez dans un four de 325° .

JEUDI

MENU

Jambon à la crème
Pommes de terre brunes
Custard au gâteau
Muffins.

Jambon à la Crème.

Hachez fin la quantité de jambon voulue que vous réchaufferez dans une sauce blanche épaisse faite avec un peu de beurre frit, du lait, sel, poivre et un peu de crème épaisie avec un peu de farine délayée.

Pommes de terre brunes.

Hachez très mince les pommes de terre cuites et faites rôtir dans le beurre en les tournant de temps à temps.

Custard au Gâteau.

2 tasses de lait
3 œufs
 $\frac{1}{2}$ tasse de sucre brun
 $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé d'essence de vanille
une pincée de sel fin.

Battez les œufs, ajoutez le sucre, lait et sel. Placez des morceaux de gâteau ci et là et faites cuire dans un plat beurré dans un four modéré $\frac{3}{4}$ d'heures.

Muffins au Blé d'Inde.

- 2 œufs
- 3 cuillerées à table de sucre
- 3 cuillerées à table de beurre fondu
- 3 cuillerées à thé de poudre à pâte
- $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel fin
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de farine
- 1 tasse de farine de blé d'inde.

Faites la pâte comme pour un gâteau et faites cuire 25 minutes dans des petits moules remplis au $\frac{2}{3}$ dans un four de 325°.



VENDREDI

MENU

Soupe aux pois

Aiglefin farci (haddock)

Pommes de terre bouillies

Blé d'Inde

Pouding au riz.

Aiglefin farci.

Lavez bien le poisson et essuyez-le. Faites la farce avec 1 tasse de pommes de terre pelées, $\frac{1}{2}$ tasse de miettes de pain, 1 cuillerée à table de beurre fondu, 1 cuillerée à thé de sauge (sage), du sel, du poivre et un œuf battu. Remplissez le poisson avec cette farce, cousez-le, graissez-le de beurre et faites cuire au four en l'arrosant de temps en temps avec un peu de lait. Aussitôt cuit, posez-le sur un plat chaud, enlevez la ficelle et garnissez de tranches de citron. Epaississez la sauce que vous servirez avec le poisson et pommes de terre.

Blé d'Inde.

Faites chauffer une boîte de blé d'inde avec un morceau de beurre, du sel et du poivre.

Pouding au riz.

3 cuillérées à table de riz

1 chopine de lait

1 tasse d'eau

Gros comme un œuf de beurre

$\frac{1}{2}$ tasse de sucre

$\frac{1}{2}$ cuillérée à thé de muscade râpée

Une pincée de sel

Ajoutez du raisin au besoin.

Mettez au four et laissez cuire 2 heures sans déranger le riz. Enlevez la peau brune et couvrez avec le glacage suivant:

2 œufs (les blancs) battus

1 tasse de sucre

1 tasse raisins hachés.

Mettez au four jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur.

SAMEDI

MENU

Crème aux Tomates
Bouilli d'agneau
Pommes de terre bouillies
Beignets aux Bananes
Sirop d'érable.

Soupe.

Faites bouillir un oignon haché fin, ajoutez une boîte de tomates, du sel et du poivre, et 1 cuillerée à thé de soda à pâte. Faites bouillir 20 minutes, coulez et ajoutez au bouillon 2 chopines de lait bouillant, gros comme un œuf de beurre, 2 cuillerées à table de farine délayée avec un peu d'eau froide. Servez chaud.

Bouilli d'Agneau.

3 lbs. du cou de l'agneau
6 carottes ou plus
1 oignon
Sel et poivre.

Lavez l'agneau et coupez par morceau. Faites rôtir dans le beurre pendant 30 minutes en tournant la viande de temps en temps. Ajoutez de l'eau bouillante

pour couvrir la viande, puis les carottes, sel et poivre, et laissez cuire jusqu'à ce que le tout soit tendre. Epaississez le bouillon, ajoutez les poudings par cuillérée à table.

Poudings:

2 tasses de farine
5 cuillérées à thé poudre à pâte
 $\frac{3}{4}$ cuillérée à thé sel
2 cuillérées à thé beurre fondu
 $\frac{3}{4}$ tasse de lait
1 œuf battu.

Sassez la farine, le sel, la poudre à pâte, trois fois, et ajoutez le lait, le beurre et l'œuf battu.

Beignets aux Bananes.

1 tasse de farine
 $\frac{1}{2}$ cuillérée à thé sel
1 cuillérée à thé poudre à pâte
 $\frac{1}{2}$ cuillérée à table sucre
 $\frac{1}{2}$ tasse de lait
1 œuf battu.

Sassez la farine, la poudre à pâte et le sel; ajoutez le lait, le sucre et l'œuf battu. Coupez des bananes très fermes en deux, trempez-les dans la pâte et faites frire dans de la graisse très chaude comme pour des beignes. Servez avec du sirop d'érable.

DIMANCHE

MENU

Soupes aux asperges
Poulet aux petits pois
Pommes de terre et panets en cubes
Crème glacée aux fraises.

Soupe aux Asperges.

Faites bouillir les bouts d'un paquet d'asperges jusqu'à ce qu'ils soient tendres et coulez. Faites bouillir le reste des asperges avec 1 tranche d'oignon, 3 tranches de carottes, 1 cuillerée à table de persil, du sel et du poivre. Une fois cuit tendre pressez dans un couloir et ajoutez-y 1 tasse de lait, un morceau de beurre et épaissez avec un peu de farine délayée. Servez avec les bouts des asperges flottant sur la soupe.

Poulet aux petits pois.

Lavez le poulet et coupez-le par morceaux. Faites bouillir dans un peu d'eau et un oignon tranché, du sel et du poivre, jusqu'à ce qu'il soit bien tendre. Placez la viande dans un plat bien chaud et couvrez. Coulez le bouillon, ajoutez-y 1 tasse de lait bouillant, $\frac{1}{2}$ tasse de crème et épaissez avec de la farine délayée dans un

peu de lait froid. Coulez une boîte de petits pois verts et ajoutez les pois à la sauce blanche. Videz la sauce sur le poulet et servez.

Pommes de terre et panets.

Pelez les deux, coupez en cubes et lavez. Placez dans une lèchefrite, versez-y du beurre fondu, du sel et du poivre, et faites cuire dans un four chaud.

Crème Glacée aux Fraises.

Prenez une boîte de fraises en conserve, écrasez bien les fraises et ajoutez-y $\frac{1}{4}$ tasse de sucre de fruit, 2 tasses de crème fouettée; brassez et faites geler dans la glacière électrique.



LUNDI

MENU

Poulet à la King
Pommes de terre légères
Pâté aux dattes.

Poulet à la King.

Hachez le poulet et la viande qui reste du dimanche, faites cuire la moitié d'un piment vert haché fin dans un peu d'eau, ajoutez du lait et un peu de crème, du sel, du poivre et gros comme un jaune d'œuf de beurre. Epaississez avec de la farine délayée dans de l'eau froide et ajoutez la viande hachée. Servez sur des morceaux de pain rôti beurré.

Pommes de Terre Légères.

Pelez et faites bouillir les pommes de terre, pilez-les avec un morceau de beurre gros comme un œuf, du sel, du poivre et ajoutez $\frac{1}{2}$ tasse de crème ou de lait, et un blanc d'œuf battu en neige. Saupoudrez de paprika en servant.

Pâté aux Dattes.

Faites une pâte à tarte comme pour les tartes au citron et faites cuire de la même manière. Faites le "filling" avec une boîte de dattes en ôtant tous les noyaux, ajoutez $\frac{1}{2}$ tasse de lait, $\frac{1}{4}$ tasse de sucre, gros comme un jaune d'œuf de beurre. Faites mijoter quelques minutes, remplissez les croûtes de tartes et couvrez de crème fouettée.



MARDI

MENU

Crème au Blé d'Inde
Salade au Macaroni
Biscuits au fromage
Gâteau aux épices
Miel

Crème au Blé d'Inde.

Faites chauffer une boîte de blé d'inde et passez dans le couloir, ajoutez deux tasses de lait bouillant, gros comme un œuf de beurre, sel, poivre, et épaississez avec un peu de farine délayée avec de l'eau froide.

Salade au Macaroni.

Faites bouillir $1\frac{1}{2}$ tasse de macaroni et lorsqu'il sera cuit rincez-le trois fois dans de l'eau froide. Enlevez l'eau, mêlez le macaroni avec $\frac{1}{2}$ tasse de jambon haché, 1 tasse de célerie haché et $\frac{1}{4}$ tasse d'olives farcies tranchées. Mêlez le tout avec de la mayonnaise et servez sur des feuilles de laitue avec des biscuits au fromage.

Biscuits au Fromage.

- 1 tasse de farine
- 2 cuillérées à thé poudre à pâte
- $\frac{1}{2}$ cuillérée à thé sel fin
- $\frac{1}{2}$ tasse de lait et eau ($\frac{1}{4}$ tasse chaque)
- $\frac{1}{2}$ tasse de fromage râpé
- 1 cuillérée à table de beurre.

Sassez la farine, la poudre, et le sel ensemble; travaillez avec vos doigts dans la farine le beurre et le fromage, délayez avec le lait et l'eau mêlé ensemble. Cuissez comme d'autres biscuits dans un four très chaud.

Gâteau aux Epices.

- $\frac{1}{2}$ tasse de beurre
- 1 tasse de sucre
- 2 œufs
- $\frac{1}{2}$ tasse de lait
- Crèmez ensemble et ajoutez
- $\frac{1}{8}$ cuillérée à thé clou de girofle
- $\frac{1}{8}$ tasse de raisins de corinthe
- 1 cuillérée à thé de muscade râpée et épi-
- Ajoutez (ces mêlées
- $1\frac{3}{4}$ tasses de farine sassée avec 3 cuillérées à thé de poudre à pâte.
- Cuisez dans un four modéré.

MERCREDI

MENU

Merluche fumée d'Ecosse (finnan Haddie)
Pommes de terre en robe de chambre
Pouding au gingembre.

Merluche fumée d'Ecosse.

Mettez une merluche dans une poêle à frire après en avoir baissé la peau et versez-y assez d'eau chaude pour couvrir la peau et non le reste du poisson. Laissez le poisson dans le fourneau 15 minutes après quoi vous enlèverez la peau et l'eau de la poêle. Remettez le poisson dans la poêle avec assez de lait pour le couvrir et parsemez-le de morceaux de beurre.

Pommes de terre en robe de chambre.

Lavez et brossez les pommes de terre, essuyez-les et placez-les dans un four de 400° et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Pouding au Gingembre.

- 1 tasse de sucre
- 1 tasse de lait
- $\frac{1}{2}$ tasse de beurre
- 2 pleines tasses de farine
- 1 cuillerée à thé de gingembre
- 1 cuillerée à thé de soda
- 2 cuillerées à thé de crème de tarte
- (Ajoutez 1 tasse de raisins hachés si désiré).

Faites cuire à la vapeur 2 heures et servez avec du sirop d'érable.



JEUDI

MENU

Soupe au vermicelle
Côtelettes de lard aux légumes
Gâteau Allemand aux bananes.

Soupe au Vermicelle.

Faites bouillir dans deux pintes d'eau un os de bœuf, avec un oignon, sel et poivre, pendant une heure et laissez mijoter pendant une autre heure. Ajoutez deux tasses de vermicelle et laissez cuire une demi-heure.

Côtelettes de lard aux légumes.

Tranchez des carottes et des navets très minces, et la moitié d'un chou haché fin. Placez dans une lèchefrite avec un peu de beurre et une tasse d'eau, sel et poivre. Faites cuire une heure dans un four de 400°. Recouvrez de pommes de terre tranchées minces et en dernier lieu posez les côtelettes de lard sur les patates. Faites friré dans le four en tournant les côtelettes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Gâteau Allemand aux Bananes.

Faites un gâteau blanc ordinaire et faites cuire dans deux assiettes rondes. Quand il sera cuit et refroidi, mettez de la crème fouettée entre les étages du gâteaux et des tranches de bananes. Recouvrez tout le gâteau avec de la crème fouettée et garnissez avec des tranches de bananes.



VENDREDI

MENU

Soupe aux légumes
Spaghetti aux Huîtres
Biscuits au fromage
Pouding au riz au chocolat.

Soupes aux Légumes.

Faites mijoter pendant une heure un os de bœuf dans deux pintes d'eau. Enlevez la viande, ajoutez une tasse de carottes hachées, 1 tasse de navet, la moitié d'un chou bien haché, 2 pommes de terre coupées par cubes, 1 oignon, sel et poivre, et laissez mijoter pendant une autre heure.

Spaghetti aux huîtres.

2 tasses de spaghetti, 1 chopine d'huîtres, du beurre fondu, un peu de farine, sel et poivre. Faites bouillir le spaghetti. Quand il sera cuit, rincez-le dans de l'eau froide trois fois. Dans un plat profond mettez un peu de beurre fondu, un rang de spaghetti, un rang d'huîtres sans le jus, salez, poivrez et ajoutez un peu de beurre fondu. Mettez un autre rang de spaghetti et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'huîtres. En

dernier lieu couvrez de biscuits cassés et placez dans un four de 400° pour 30 minutes. Servez avec des biscuits au fromage.

Pouding au riz au chocolat.

- 1 pinte de lait
- 3 cuillérées à table de riz
- $\frac{1}{2}$ cuillérée à thé de sel fin
- $\frac{1}{2}$ tasse de sucre
- 2 carrés de chocolat
- $\frac{1}{2}$ cuillérée à thé vanille.

Laissez bouillir le lait, ajoutez-y le riz lavé, sel, sucre et le chocolat, râpé fin. Faites cuire 1 $\frac{1}{2}$ heures en brassant de temps en temps. Laissez refroidir et servez avec de la crème.



SAMEDI

MENU

Soupe à l'orge (barley)
Steak faci, Petits Pois Verts
Pommes de terre rôties
Salade aux fruits
Soupe à l'Orge (ordinaire)

Steak Farci.

Sur une tranche ronde de steak, 1 pouce d'épaisseur, étendez la farce suivante: 1 tasse de pommes de terre pilées, 1 tasse de miettes de pain, 1 cuillerée à table de sauge, 1 cuillerée à table de beurre fondu, 1 cube d'oxo fondu dans un peu d'eau bouillante, du sel et du poivre. Couvrez le steak avec cette farce, roulez-le et attachez-le tout autour avec de la ficelle. Graissez de beurre, saupoudrez de farine, sel et poivre et faites cuire 1 heure dans un four de 400° en le tournant de temps en temps.

Pelez les pommes de terre et placez-les autour du rouleau de steak et laissez-les rôtir.

Salade aux Fruits.

Pelez et coupez par petits morceaux une pamplemousse, une orange, deux pommes et une banane. Saupoudrez de sucre, ajoutez $\frac{1}{2}$ tasse d'eau froide et glacez pendant la nuit. Garnissez avec une cerise.



Quelques Récettes

Bifteck Espagnol.

Prenez une belle tranche de bifteck et coupez-la en morceaux pour servir chaque personne. Mêlez du poivre, du sel à un peu de farine et travaillez ceci dans chaque morceau de viande et faites rôtir sur les deux côtés dans une lèchefrite. Ajoutez $\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante, 1 oignon haché fin, $\frac{1}{2}$ piment vert, $\frac{1}{2}$ piment rouge doux, $\frac{1}{2}$ boîte de tomates coulées. Laissez mijoter deux heures, ajoutez de l'eau bouillante au besoin pour que la sauce recouvre la viande, épaissez avec un peu de farine délayée et servez chaud.

Pour faire un bon bifteck saignant, faites chauffer votre lèchefrite et mettez juste assez de beurre pour la graisser entièrement. Placez chaque morceau de steak dans la lèchefrite très chaude en les tournant et laissez que quelques minutes. Salez et poivrez, et placez sur un plat chaud en mettant un petit morceau de beurre sur chaque morceau de steak. Placez dans un four chaud pour 5 minutes.

Gelée au jambon.

Pour employer des restes de jambon cuit. Faites bouillir un oignon haché fin avec 2 branches de céleri haché et le gras du jambon pendant une heure dans une pinte d'eau. Coulez et remettez le bouillon sur le feu. Faites dissoudre 3 cuillerées à thé de gélatine dans un peu d'eau froide, ajoutez au bouillon avec 2 tasses de jambon haché et laissez mijoter quelques minutes. Tranchez un œuf cuit dur et placez les tranches dans le fond du bol, ajoutez ensuite la viande pour tenir les œufs en place, puis le reste des ingrédients. Placez dans un endroit froid pour durcir. Tournez sur des feuilles de laitue.

Veau Farci.

Prenez un rôti de veau de 4 lbs., enlevez l'os, remplissez d'une farce comme pour le poulet et faites rôtir dans un four pendant deux heures.

Steak à la Crème sur Pain rôti.

Faites une sauce blanche ordinaire, hachez le steak froid que vous avez du repas précédent, faites réchauffer dans la sauce et servez sur du pain rôti beurré.

Comment faire les légumes à la Crème.

Tout simplement en les tranchant et les faisant cuire dans le four du poêle électrique dans un vaisseau couvert avec un peu d'eau. Quand ils sont tendres, faites une sauce blanche ordinaire que vous versez sur vos légumes.

Le céleri, les épinards, le chou, les navets, les carottes, le chou-fleur, le panet et même les pommes de terre. Différents légumes devraient être servis à chaque repas, et pour les jeunes enfants qui se couchent à bonne heure, des légumes à la crème devraient faire leur souper.

RECETTES DE GATEAUX.

Gâteau aux Fruits:

- 2 tasses de farine
- 2 cuillérées à thé poudre à pâte
- $\frac{1}{4}$ cuillérée à thé sel fin
- 1 tasse de sucre brun (cassonade)
- $\frac{1}{2}$ tasse de beurre
- 2 œufs battus
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de raisins hachés et corinthes
- $\frac{1}{2}$ tasse de noix hachés
- $\frac{1}{2}$ tasse de pelure de citron et orange hachée.

Lavez les raisins et séchez-les. Sassez la farine, poudre à pâte, sel. Cremez le sucre avec le beurre. Ajoutez les œufs et le lait. Farinez les fruits en y mêlant 1 cuillère à table de farine. Ajoutez la farine au liquide, brassez, ajoutez les fruits, brassez à grands tours et faites cuire dans un four de 350°.

Gâteau au Chocolat:

- 1 $\frac{3}{4}$ tasses de farine
- 2 cuillérées à thé poudre à pâte
- $\frac{1}{8}$ cuillérée à thé sel fin
- $\frac{1}{2}$ tasse de beurre
- 1 $\frac{1}{2}$ tasses de sucre
- 4 œufs (battus séparément)
- $\frac{1}{4}$ tasse de lait
- 4 carrés de chocolat
- 5 cuillérées à table d'eau bouillante
- 1 cuillérée à thé essence de vanille.

Faites fondre le chocolat haché avec l'eau chaude. Battez les œufs séparément. Faites le gâteau de la même manière que le gâteau aux fruits en y ajoutant le chocolat en dernier lieu, et ensuite les blancs d'œufs battus séparément.

Gaufres (Waffles):

Pour faire les gaufres il faut nécessairement avoir un gaufrier. Connectez votre gaufrier et chauffez-le jusqu'à ce qu'un papier blanc devienne brun en le plaçant dans le gaufrier. Graissez-le avec de l'huile Mazola ou de la graisse, mais non pas avec du beurre car la saumure fera coller les gaufres. Pendant que le gaufrier chauffe, faites la pâte comme suit:

2 tasses de farine avec 3 cuillérées à thé de poudre à pâte, $\frac{1}{4}$ cuillérée à thé de sel fin, 1 cuillérée à table de sucre, 2 tasses de lait, 2 œufs battus, $\frac{1}{4}$ tasses de beurre fondu. Battez tous les ingrédients ensemble et versez-en une cuillérée à table dans chaque division du gaufrier, fermez-le et ne l'ouvrez pas tant qu'il sortira de la vapeur. Servez avec du sirop d'érable.

Macarons au Cornflakes:

Battez en neige les blancs de 2 œufs avec une pincée de sel, ajoutez $\frac{3}{4}$ tasse de cornflakes, $\frac{3}{4}$ tasse de coconut, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre de fruit, $\frac{1}{2}$ cuillérée à thé d'essence de vanille. Mêlez le tout mais ne brassiez pas longtemps, juste assez pour mêler les ingrédients. Mettez sur une lèchefrite beurré par cuillérée à thé et faites cuire dans un four très doux jusqu'à ce qu'ils soient bruns. Faites refroidir avant de les enlever de la lèchefrite.

Avec la recette du gâteau ordinaire, que vous trouverez dans le menu de mercredi de la première semaine,

vous pouvez faire un gâteau au coconut en y ajoutant une tasse de coconut, un gâteau aux corinthes, en y ajoutant une tasse de raisins de corinthes, un gâteau aux noix en y ajoutant une tasse de noix hachées.

Crémages:

Le crémage suivant est délicieux et facile à faire, et se conserve très bien: 2 cuillérées à table de lait carnation ou de crème, ajoutez du sucre en poudre sassé jusqu'à ce que ce soit épais, 1 cuillérée à table de beurre fondu, 1 cuillérée à thé d'essence de vanille, érable ou citron. Brassez bien et ajoutez du sucre en poudre jusqu'à ce que le crémage soit bien épais, qu'il se tienne sur la cuillère. Crèmez votre gâteau quand il est froid.

Vous pouvez aussi faire un très bon crémage en écrasant une banane, ajoutez-y 1 cuillérée à table de beurre fondu et du sucre en poudre sassé jusqu'à ce que le crémage soit assez épais.

Pour tous renseignements sur la cuisine par l'électricité, appareils électriques et nouvelles recettes, écrivez-moi à l'adresse suivante, et je me ferai un grand plaisir de vous répondre.

ALICE POIRIER,

The Shawinigan Water & Power Company,
Montréal, Qué.

THE FIRST PART OF THE HISTORY OF THE
REIGN OF HENRY THE SECOND
BY JOHN GILBERT FROTHINGHAM

THE SECOND PART OF THE HISTORY OF THE
REIGN OF HENRY THE SECOND

THE THIRD PART OF THE HISTORY OF THE
REIGN OF HENRY THE SECOND

THE FOURTH PART OF THE HISTORY OF THE
REIGN OF HENRY THE SECOND

THE FIFTH PART OF THE HISTORY OF THE
REIGN OF HENRY THE SECOND

THE SIXTH PART OF THE HISTORY OF THE
REIGN OF HENRY THE SECOND

THE SEVENTH PART OF THE HISTORY OF THE
REIGN OF HENRY THE SECOND

THE EIGHTH PART OF THE HISTORY OF THE
REIGN OF HENRY THE SECOND

THE NINTH PART OF THE HISTORY OF THE
REIGN OF HENRY THE SECOND

THE TENTH PART OF THE HISTORY OF THE
REIGN OF HENRY THE SECOND

THE ELEVENTH PART OF THE HISTORY OF THE
REIGN OF HENRY THE SECOND

THE TWELFTH PART OF THE HISTORY OF THE
REIGN OF HENRY THE SECOND

THE THIRTEENTH PART OF THE HISTORY OF THE
REIGN OF HENRY THE SECOND

THE FOURTEENTH PART OF THE HISTORY OF THE
REIGN OF HENRY THE SECOND

THE FIFTEENTH PART OF THE HISTORY OF THE
REIGN OF HENRY THE SECOND



(Imprimerie "Chronicle")